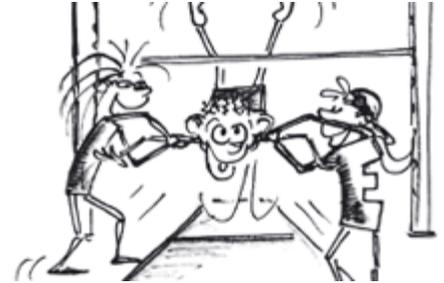


Attrezzi – Sbarra: Il pippistrello

Durante questo esercizio i bambini sono appesi a testa in giù e sperimentano diverse figure.

Agganciare la cavità delle ginocchia alla sbarra. Con la testa rivolta verso il basso, dondolare in avanti e all'indietro. .



Varianti

Più difficile

- Da questa posizione lanciare degli oggetti verso un bersaglio. Un compagno assicura il movimento, preoccupandosi che le gambe siano sempre piegate.
- Due compagni afferrano rispettivamente il braccio destro e quello sinistro del «pippistrello», aiutandolo ad effettuare l'uscita dalla sbarra.

Materiale: oggetti diversi da lanciare



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO